



2人分

調理時間 約 20 分

## 作り方

苦手という子どもが多いなすとピーマン。

おいしく味付けすると食べられる子も増えると思います。

コツは、なすにしっかり油を吸わせること。

ピーマンは、中の種を取り縦に切ること。（その方が苦みが少ないです。）

1

豚肉は 3 cm幅、なすは乱切り、ピーマンは縦 0.5 cm幅にする。

にんじんはいちょう切り、レンジで約 3 分加熱する。

2

炒め油を入れ、熱したフライパンになすを入れる。しんなりするまで炒

め、お皿に出しておく。油を吸わせて、足りない時は、追加する。

3

フライパンに豚肉を入れて、白っぽくなるまで炒める。

4

ピーマンを加え、●合わせ調味料を入れ、全体に絡める。

調味料は、加熱すると香ばしい香りがするので、とろみがつくまで加熱して下さい。

5

ごま油を回し入れて、できあがり。

小さな子どもがいる家庭は、最初から辛く作ってしまうと食べられないので、

大人用に、あとから七味唐辛子等で辛みを追加すると良いと思います。

## 材料

豚肉（小間・バラ肉） 100g

なす 1～2本

にんじん 1/2本

ピーマン 2個

（今回は、きぬさや 約 20g）

胡麻油 大さじ 1

炒め用 サラダ油 適量

## ●合わせ調味料

みそ・しょうゆ・砂糖・みりん・酒 各大さじ 1

にんにく（すりおろし）・しょうが（すりおろし）・

豆板醤 小さじ 1

\* 豆板醤の量は、お好みで調節して下さい！

辛い物が苦手な子どもは控えめに。なくてもよいです。